



# ” EGYMÁSNAK AJÁNDÉKOZTUK AZ ÉLETÜNKET ”

„Kölcsey Ferenc volt a kerítők” – mondja **Szigethy Gábor** Kossuth-díjas színháztörténész, rendező, író, egyetemi tanár és felesége, **Gábor Júlia**, *Ruttkai Éva* és *Gábor Miklós* lánya, a részletek művésze: könyvtáros, szerkesztő, aki a (nemzetközi) színház világában is alaposan elmerült. Közös életük 47 éve felbecsülhetetlen értékű kincsekben bővelkedik.

◆ – **Júlia színészi szerepek mellett nőtt fel; nemcsak szüleit, édesanyja későbbi szerelmét, Latinovits Zoltánt is első-sorban mint magánembert ismerhette. Milyen értékeket, illetve inspirációt kapott ebben a nem mindennapi családban?**

**Júlia:** A legfontosabb, amit kaptam a szüleimtől, hogy az életben a munka nem feladat, amit kényszeresen végre kell hajtani, hanem örömforrás. A szüleim rengeteget, éjt nappallá téve dolgoztak, így magánéletükben és szerepeiken keresztül is sokféle emberrel, különféle élethelyzettel találkoztak, amelyek gazdagították életüket. Gyerekként öntudatlanul hatott rám a példájuk. Ma is úgy gondolom: minden munka, amelyet az ember örömmel végez, többé, jobbbá, értékesebbé teszi őt. Kisgyerekkorom óta a könyvek bűvöletében élek. Hasonló környezetben nőttem fel, mint a mai otthonunk: körben, a padlótól a plafonig könyvespolcok sorakoztak két szobában. A rengeteg könyv között szabadon garázdálkodhattam, de hamar elkezdtem saját könyvtárat is

gyűjteni. Apukámat szinte mindig könyvvel a kezében láttam, így észrevétlenül számomra is napi szükséglet lett az olvasás. A szüleim nagyon különböző módon olvastak. Édesapám érdeklődése szerteágazó volt, nem kizárólag az irodalommal, a színházzal vagy a filmmel kapcsolatos könyveket halmozta fel, de a krimitől a matematikáig, a sci-fitől az útleírásokon át a képzőművészetig sokféle kötet megtalálható volt a könyvtárában. Amit olvasott, értelmiségiként dolgozta fel: gondolkodott róla, beépítette az egyéniségébe, tudását, műveltségét, világlátását gyarapította; rendszeres naplóíró volt, azok lapjai is őrzik az olvasmányokkal kapcsolatos benyomásait. Anyukám számára az olvasmányok inspirációs forrást jelentettek. Ha ő elmesélte egy könyvnek – vagy akár egy filmnek – a történetét, az már nem a könyvről vagy a filmről szólt. Mindig színészként látta a világot, a történeteket drámai helyzetként élte át, amelyek benne folytatódtak, és ezt az élményt mesélte el, amely sokszor többet árult el róla, mint az eredeti műről, viszont nagyon izgalmas volt.



– **Gábor, önt milyen meghatározó hatások érték gyermek-, illetve fiatalkorában?**

**Gábor:** Nekem kicsit másképp alakult a gyermekkorom. Ötéves koromban halt meg édesapám, édesanyám belerokkant, haláláig betegeskedett. Voltam rokonoknál, egy évig árvaházban, sokfelé jártam iskolába. Tizenhárom éves koromtól kezdve a nagymamámmal, édesanyám édesanyjával éltünk kettesben. Ő hallatlanul okos ember volt. Tizennégy éves korában kezdett dolgozni, tizennyolc éves korában ment férjhez: a ketszoba-konyhából és hat testvére mellől emelte magához nála tizenkét évvel idősebb, székesfővárosi számtanácsos nagypapám. A kislányból nagyságos asszony lett. Fiatalon megözvegyült, nagypapám barátai segítettek: a családi legenda szerint az első levelezőn érettségizett magyar nő volt, és levelezőn a számviteli főiskolát is elvégezte. Kiváló pénzügyi szakember volt. Sokat olvasott ő is. A családi könyvtárunk azonban 1945-ben elégett. „A gyerekeknek enni kell” – mondta édesapám, és könyvekkel fűtötték a kályhát, mert tüzelőnk az nem volt. Édesanyám hordta haza kiskamasz koromban az üzemi könyvtárból az olvasnivalót, beleszerettem az olvasásba, a könyvekbe. Az elmúlt hatvanöt évben gyűlt össze a körülbelül tízezer kötetes könyvtáram. Művészember nem volt a családban, a színházat kamaszkoromban magamnak találtam ki. Julit a Vígszínházban láttam meg először, hétéves volt, én 18 éves díszítómunkás – nem jutott eszünkbe a szerelem.

– **A hetvenes évek első felében ért aztán valóban össze az életük, Júlia Gábor tanítványa volt az ELTE bölcsészkarán. Mesélnének a találkozásuk körülményeiről?**

**Gábor:** Juli angol–magyar szakos hallgató volt a bölcsészkaron. Szemináriumi társainak be nem állt a szája, Juli egész órán némán figyelt. A félév végén megkérdeztem: „Júlia, magának hány dioptriás a szemüvege?” Rám nézett: „Miért kérdezi, tanár úr?” „Szerettem volna egyszer hallani a hangját.” Nem tudtunk egymásról semmit. Juli ott akarta hagyni az egyetemet, körülöttem csapkodtak a szakmai és politikai hullámok, a családi életemben is gondok voltak. Juli nem írta meg a félévi dolgozatot, kértem, jöjjön a Múzeum kávéházba péntek délután három órára a dolgozatával. Engem éppen aznap rúgtak ki a rádióból, hónom alatt egy könyvcso-maggal fordultam vissza a találkozóra, amit majdnem elfelejtettem. Feldúlt voltam, indulatosan kérdeztem: „Elhozta a dolgozatát?” Ijedten válaszolt: „Nem”.



Megijedtem én is: keserűségemet, dühömet nem önthetem egy egyetemi hallgatóra. Hirtelen nem jutott más az eszembe, megkérdeztem, mit iszik. „Cseresznyét” – felelte. Beszélgetni kezdtünk, és azóta is beszélgetünk.

**Júlia:** A történet másik fele: Gyűlöltem a gyerekként ezerszer hallott mondatot, hogy „ugye te is színész leszel?”. Amikor fiatalon a jövőmet terveztem, egy dolgot tudtam biztosan: színházzal semmilyen körülmények között nem akarok foglalkozni. A bölcsészkart választottam, és annak ellenére, hogy nem szerettem oda járni, ma már tudom: azért kellett odamennem, hogy Gábort megismerjem. Másodévből tanított, szigorúan tanár-diák viszony volt közöttünk. Egyetlen magánemberi megjegyzése számomra kimondottan bántó volt. Egy alkalommal összetalálkoztunk a színházban apukám egyik premierjén. Utána én beteg lettem, és amikor újra találkoztunk az egyetemen, a tanár úr azt kérdezte: „Ugye attól a szörnyű előadástól betegedett meg?” Akkor azt hittem, gonoszkodik, nem tudhattam, hogy talán ő az egyetlen, aki nem tudja, hogy kik a szüleim. A Gábor által említett kávéházi találkozás után aztán komolyan beteg lettem, egy hónapig kórházban feküdtem, Gábor ott látogatott. Akkor mált éreztük, tudtuk, hogy összetartozunk. Ezután sem voltak titkos találkaik, Gábor, aki nő ember volt, otthon is tisztázta a helyzetet.

**Gábor:** Nem emlékszünk arra, hogy miről beszélgettünk negyvenhét évvel ezelőtt a Múzeum kávéházban, azt viszont, hogy miért vagyunk együtt azóta is, azt nagyon pontosan tudjuk.



– **Figyelek.**

**Gábor:** Nagyon sok minden tarthat egymás mellett két embert. Mi mind a ketten munkamániások vagyunk, és nagyon hasonló az érdeklődési körünk. Kapcsolatunk kezdetén reggeltől estig együtt ültünk a könyvtárban. Azokban az években szerkesztettem a *Gondolkodó magyarok*-sorozatot, Juli még egyetemre járt, a szakdolgozatát írta. 1989-ben együtt álmodtuk és teremtettük meg a Ruttkai Éva-emlékszobát, ami tizenöt évig volt közös örömünk, közös munkánk. Az utóbbi tizenöt évben pedig már mozdulni sem tudok Juli nélkül: íróasztalom alatt felejtettem az írógépemet, csak kézzel írok, még könyvet is. Csodálatos „titkárságom” van, a számítógépes ügyintézés Juli birodalma. És remek szerkesztő: kiadói szerkesztőimnek nem sok dolga akad gondosan előkészített kézirataimon. Igaz, szorongva várom, milyen javításokat fog javasolni. Boldog-szomorú öröm: Julinak szinte mindig igaza van. Változatlanul a közös munkánk a közös örömünk. Amúgy pedig nagyon különbözőek vagyunk: én gyors vagyok, Juli lassú; én felületes, ő alapos; én szangvinikus, ő melankolikus. Én átlátom az egészet, ő nagyon pontosan látja a részleteket.

**Júlia:** Ha arról beszélünk, mi a legfontosabb, számomra a kezdete kezdete: a halálos szerelem. Magyarázat nincs rá, csak azt érzed, nem tudsz levegőt venni a másik nélkül. „Az ember először beleszeret valakibe, és aztán nézi meg” – ahogy egyszer egy barátunk mondta. Hihetetlenül hálás vagyok, hogy a rózsaszín ködben megtaláltam az igazit. Van, akinél egyszer csak felszáll a köd, és azután nézi: „Jé, ki ez?”. Annyi közös örömteli élményt éltünk

át! A színház. Mert végül csak beszippantott a színház, 16 éven keresztül voltam a Nemzetközi Színházi Intézet Magyar Központjának ügyvezető titkára. Akkor hetente három-négy előadást néztünk meg. Gábor közben ott hagyta a bölcsészkart, rendezett – szinte mindenkit ismertünk a magyar színházi életben.

**Gábor:** Amikor a Duna Televíziónál dokumentumfilmet forgattam, Juli mindig jött velem.

**Júlia:** Máig tartó barátságok születtek ezeken a forgatásokon.

**Gábor:** A Ruttkai Éva-emlékszobában is tökéletes volt közöttünk az összhang. Belépett a látogató, és pontosan tudtuk, melyikünk fogja kísélni. Sajnálom azokat az embereket, akik állandóan váltogatják társaikat, szerelmüket, feleségüket. Mi negyvenhét éve élünk együtt, elmondhatatlanul sok közös élményünk van. Egymásnak ajándékoztuk az életünket. Ami azt jelenti: fenntartás nélkül, folyamatosan egymásra figyelve élünk. Ez nem elhatározás kérdése, hanem közös hullámhossz.

– **A szeretet harmadik iránya, az istenhit, a vallás milyen szerepet játszik a közös életükben? Ha jól tudom, Gábor evangélikus, Júlia pedig katolikus.**

**Júlia:** A családban egyedül anyai nagymamám járt templomba, a másik nagymamámmal együtt, titokban vittek el megkeresztelni háromévesen, 1956-ban. Talán ez az első emlékem, hogy a pap leönti a fejemet szenteltvízzel, én pedig tiltakozom. Aztán '89-től Gábor gyakran járt Pannónhalmára, előadásokat, órákat tartott. Egyszer elvitt magával, ahol összetalálkoztam Godofréd atyával, nagymamám egykori gyóntatójával, aki akkor térhetett vissza a bencés közösségbe. Mise, zsoltosma, vesperás – a lenyűgöző pannónhalmi bazilika falai között felébresztette lelkemben a gyerekkori emlékeket, amikor nagymamámmal mentünk misére. Sok időt töltöttünk a szerzetesekkel: beszélgettünk, ebédeltünk, sétáltunk együtt – de soha senki nem akart megtéríteni. Valószínűleg ez hatott rám. Így ma már Gábornak „kell” velem járnia a katolikus misére.

**Gábor:** Juli felnőttkorában lett hívő ember, én első elemista koromban még kötelezően hittant tanultam az iskolában, nyolcévesen az evangélikus árvaházban minden este olvastuk a Szentírást. Juli számára fontos a vasárnapi szentmise, nekem pedig fontos, hogy minden reggel együtt olvassuk a Bibliát. Néha a Károli-fordítást, néha a Káldi-félét. Vasárnap reggel zoltárokat olvasunk, este együtt megyünk szentmisére. Az égiek is összekötik mindennapi életünket. ♦



SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

# MÉGSEM A GÓLYA HOZZA? – A SZEXUÁLIS NEVELÉS TANULHATÓ

A szexuális tartalmak ömlenek ránk a médiából, mégis, amikor egy gyerek a menstruációról vagy a szexualitásról kérdez, a szülő sokszor zavarba jön, mert nem tudja, hogyan kezelje a témát. Nem kétséges, hogy elsődlegesen a szülő feladata, hogy olyan nevelést biztosítson gyermeke számára, amelynek köszönhetően képes lesz az egészséges kötődések kialakítására, amelyekbe a szex is beletartozik. De mégis hogyan fogjunk hozzá?

Kép: Gettyimages Hungary

- ◆ Egy baráti összejövetelen ismerősöm tizenkét éves lányával az iskoláról beszélgettünk, és szóba került az osztálya. A társalgás egy pontján kibukott belőle, hogy nem ismeretlen a közösségben a pornó, és látott olyan aktusokat, amelyekben nem tudja elképzelni, hogy valaha is partner lenne. Ettől láthatóan szorongani kezdett. A fiúk ugyanis kinevették, bénának nevezték, és attól tart, hogy nőként a párja nem fogja elfogadni, ezért igyekszik erőt venni magán, hogy „ne okozzon csalódást”.

Miután végighallgattam, feltettem a kérdést, hogy miért nem beszél az édesanyjával, amire azt válaszolta, hogy ezt a témát kínos felhozni a családban.

### A SZEX MÉG MINDIG TABU SOK CSALÁDBAN

Egyre élesebb vita zajlik arról, hogy kinek a feladata a gyermekek szexuális nevelése. Vannak, akik arra hivatkoznak, hogy a környezetükben sok szülő nem foglalkozik ezzel a kérdéssel, ezért az iskoláknak kell nagyobb szabadságot adni abban, hogy elvégezzék ezt a munkát. A szülők nagy része tiltakozik ez ellen, és azt hangoztatja, hogy kizárólag nekik van joguk meghatározni azt, hogyan találkozik gyermekük a témával. Az iskola szerepvállalása mellett kardoskodók erre azt mondják, hogy sok szülőnek fogalma sincs arról, hogyan fogjon hozzá a szexuális neveléshez, és mire észbe kapnak, már kicsúszik a kezükből az irányítás. Egy részük már attól is zavarba jön, ha gyermeke arról kérdez, hogyan született, vagy hogyan került a kistesó anya pocakjába. Ebben a kérdésben is erősen érvényesülnek a transzgenerációs hatások, tehát akinek a szülei tabusították ezt a kérdést, sokszor maguk sem tudnak mit kezdeni a témával.

„A legtöbb családban az elmúlt generációk számára valóban tabu volt a szex, sőt sok esetben negatív színezetet kapott a szégyen és a büntudat mentén. A gyerekek szexuális fejlődésének van egy természetesen, a biológiai és pszichés fejlődés mentén lezajló része, de a szexualitáshoz fűződő viszonyban a társas környezet meggyőződései, elvárásai és mintái egyáltalán nem elhanyagolhatók. A szülői szerepnek, attitűdnek sok eleme tudattalan automatizmusokból áll, amelyeket a saját szüleinktől és nagyszüleinktől kaptunk. Nagy feladata és egyben lehetősége lehet egy új generációnak, hogy egy-egy transzgenerációs mintát megváltoztasson” – magyarázza Molnár Zita.

A Bebalanced Pszichológiai Pont pszichológusa felhívja a figyelmet arra, hogy amikor szexuális nevelésről beszélünk, akkor nem arra kell gondolni, hogy belemegyünk a részletekbe, hanem arra, hogy a gyerekekben felmerülő kérdések természetesek, és fontos, hogy ezek ne maradjanak megválaszolatlanok, mert ezzel mérsékelhető a médiából és a közvetlen környezetből érkező káros hatások.

### PORNÓT? AZ ÉN GYEREKEM?

Felnőttként sem könnyű felvenni a versenyt a digitalizációval, a kutatásokból pedig az derül ki, hogy szülőként le vagyunk maradva a gyerekeink online szokásainak megismerésében.

Egy 2018-as tanulmány szerint a megkérdezett férfiak ötvenegy százaléka és a nők harminckét százaléka találkozott pornográf tartalmakkal tizenéves kora előtt. Feltételezhető, hogy ma Magyarországon nincs olyan osztály, amelyben kisebb vagy nagyobb klikkekben ne lenne téma a pornó, a szülő ezt nem védheti ki teljesen, de fontos, hogy olyan bizalmi kapcsolatban legyen a gyermekével, hogy ellensúlyozhassa a hallottakat, látottakat.

Nemrég a fiatalok között nagy népszerűségnek örvendő amerikai énekesnő, Billie Eilish mesélte el Howard Stern rádióműsorában, hogy tizenegy évesen találkozott a pornóval, ami rémálmodok okozott neki, és hosszú ideig rossz hatással volt a szexualitáshoz való viszonyára. „Korábban nem értettem, hogy ez miért káros. Azt hittem, így tanuljuk meg a szexet. Még érveltem is mellette. Én voltam az, aki nyíltan beszélt róla, és nagyon menőnek tartotta, hogy nincs problémája ezzel” – nyilatkozta a sztár, hozzátéve, hogy ma már látja a pornónézés negatív következményeit.

A Unicef online elérhető Kézikönyv a szexuális edukációról szülőknek című kiadványában azt javasolják, hogy szabjunk kereteket gyermekünk okoseszköz-használatának, és használjunk szűrőprogramokat. A szakértők továbbá felhívják a figyelmet arra, hogy a korlátozásokon túl fontos, hogy szánjunk elegendő időt arra, hogy a gyerekünkkel az online jelenlétről, az ott zajló eseményekről beszéljünk. Érdeklődjünk a kedvencei iránt, kérjük meg, hogy mutassa meg az általa legérdekesebbnek ítélt alkalmazásokat, nézzük meg közösen a kedvenc videóit és youtubereit. Ismerjük meg az ízlését, és egyben biztosítjuk arról, hogy bármit is lát az online térben, a kérdéseivel mindig fordulhat hozzánk. Így, ha véletlenül nem neki szánt tartalmat talál, vagy valaki ilyet mutat neki, tudni fogja, hogy szólhat nekünk erről.

Molnár Zita hangsúlyozza, hogy a szexualitás témaköréhez tartozik a biológiai tényeken túl az értékrend, a szexualitás szerepe egy párkapcsolatban, és ezzel együtt az érzelmi vetülete is. A pszichológus szerint az egészséges szexualitásra való nevelés elengedhetetlen része a téma érzelmi oldalról való megközelítése, hiszen ezzel is azt üzenjük, hogy a szex nem csupán fizikai aktus, hanem az intimitás és szerelem megélésének egy formája, amely beágyazódik a párkapcsolatba. A szakember állítja, hogy mint oly sokszor, itt is érdemes önvizsgálatot tartani szülőként, mert ha számunkra egy elszigetelt, tabu jellegű téma a szexualitás, akkor értelemszerűen a beszélgetés során is nehezebb mást képviselni.

### HOGYAN KEZDJÜNK HOZZÁ? – A FEHÉRNEMŰSZABÁLYTÓL A ROSSZ TITKOKIG

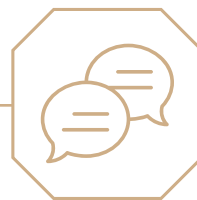
A szexuális nevelés már a születés után megkezdődik, hiszen másképp viszonyulunk a fiú és a lány gyermekekhez, amit ők is éreznek. Kíváncsiak arra, hogyan működik a testük, és miben mások, mint az ellenkező neműek.

„Nem véletlenül használjuk a témában »szexuális szocializáció« vagy »szexuális életre nevelés« kifejezéseket. Ezzel is hangsúlyozni szeretnénk, hogy folyamatról van szó, nem egy egyszeri, mindent-vagy-semmit típusú felvilágosító beszélgetésről. A szexuális neveléshez tartozik többek között a testtudat, a saját testi határok ismerete és védelmezése, valamint az egészséges testkép is. Egy kisgyermek számára például a testrészek megnevezése, a testtel kapcsolatos bármilyen szégyenérzet eloszlata és a saját testi határainak tudatosítása lehet cél (ki érhet hozzá, a beleegyezés és a nemet mondás jogossága). Magához a beszélgetéshez pedig rengeteg alkalmat biztosítanak a mindennapjaink, egy-egy rádióban elhangzó mondat vagy filmbeli jelenet is lehet az apropója egy párbeszédnek” – teszi hozzá a szakértő.

A Unicef kötetében javasolják többek között, hogy adjunk autonómiát gyermekünknek puszi-kérdésben, mert szerintük amikor arra kötelezzük, hogy akarata ellenére közel engedjen valakit magához annyira, hogy puszi adjon neki, azzal azt erősítjük benne, hogy nem ura a saját testének. „Számos oka lehet, hogy egy gyerek miért nem akar puszi adni és kapni valakitől: rossz illata van, izzadt, ijesztő, vagy egyszerűen csak nincs kedve hozzá. Nagyon fontos, hogy ezekben a kérdésekben a gyerekünk érdekeit védjük, és őket képviseljük: semmi rossz nem történik, ha nem ad és kap puszi a távoli nagy-nagynénitől, ettől nem lesz később udvariatlan felnőtt. Ha támogatjuk a gyereket abban, hogy maga döntse el, kit mennyire enged be a személyes terébe, azzal segítünk neki, mert tudatosítjuk benne, hogy rajta kívül senki másnak nincs joga rendelkezni a teste felett, sem gyermekkorban, sem később, felnőttként” – írják.

A szexuális visszaélések elkerülése és az intim testrészekről való megfelelő gondolkodás érdekében érdemes megtanítani gyermekünknek az úgynevezett „fehéreneműszabályt”. Ez arról szól, hogy már 2-3 éves korban megtanítjuk a gyerekeknek, hogy vannak olyan testrészei, amelyeket fehérenemű fed, és ezekhez a területekhez senki nem nyúlhat hozzá engedély nélkül. Nyilván fürdetés vagy orvosi vizsgálatok során ez elkerülhetetlen, de szakértők szerint ilyenkor fontos elmondani, hogy mi és miért történik, és ezekben a helyzetekben is hangsúlyozzák a hozzájárulás fontosságát.

A Unicef iránymutatása szerint fontos megmagyarázni gyermekünknek a jó és a rossz titok közötti különbséget is annak érdekében, hogy megóvjuk őt a zaklatásoktól. A szexuális bántalmazók gyakran kihasználják a gyermeki naivitást, és azt mondják, hogy amit tettek, azt titokban kell tartani.



Míg a jó titkokat csak meghatározott ideig tartjuk meg, és amikor kiderül, mindenki örül (ilyen például egy születésnap meglepetésbuli), a rossz titkok kellemetlen érzést keltenek, örökre szólnak, és nem okoznak senkinek boldogságot, ha kiderülnek. Érdemes rávezetni a gyermekeket arra, hogy felismerjék a kettő közti különbséget, és tudják, nem árulkodás, hanem segítségkérés, ha elmondják a rossz titkokat.

### „ISTEN TERVE TÖKÉLETES” – A KERESZTÉNY SZEXUÁLIS NEVELÉS

„A jó ételek vagy a szeretetteli szex öröme isteni eredetű, és az egyház néha túl szigorúan ítélte meg ezeket. A szexualitás, a szex Isten ajándéka. Nem tabu” – mondta Ferenc pápa egy róla szóló interjúkötetben. Az, hogy a keresztények a 21. században is tabusítják a szexualitást, az egyik legélesebben élő sztereotípa a vallásos emberekkel szemben. Ezt a tizenegy gyermekes házaspár, Muzslainé Nagy Etelka és Muzslai Gábor könyve is alátámasztja. Mindketten házassági tanácsadók, coachok és lelkipásztorok, Feketénfehéren – gyermekünk szexuális nevelése című könyvükben hangsúlyozzák, hogy a keresztény nevelés soha nem jelenthet szellemi/lelki leuralást, indokolatlan fegyelmezést, megfélemlítést, megszégyenítést, törvénykezést, annak középpontjában ugyanis az áll, hogy a szülők minél korábban tudatosítsák gyermekeikben, hogy Jézus szereti őket, és akkor is fordulhatnak hozzá támaszért, ha a szülők éppen nincsenek a közelben. Emellett a keresztény szülők számára a szexualitás elválaszthatatlan a szerelemtől, a házasságtól, a biztonságos kötődéstől, így amikor kisgyerekeknek beszélnek a szexről, akkor is a szeretetkapcsolatot helyezik a középpontba, ezzel is megerősítve a kicsikben azt, hogy tiszteljék a saját testüket, és lássák az érzelmi biztonság jelentőségét. „Őszinte szívvel ajánljuk Marie-Claude Monchaux A sehány éves kislány című gyerekkönyvét, amely nekünk is sokat segített, amikor az óvodáskorú gyermekeinknek el kellett magyarázni, hogy milyen a fiú, milyen a lány, és hogy mi történik az anya pocakjában, amikor már benne van a kistesó. El lehet nekik mondani, hogy anya és apa nagyon-nagyon szeretik egymást, és amikor senki nem látja, akkor mindenhol megpusztilgatják és megsimogatják egymást, a testük mindenhol egymáshoz simul, és ebből a szerelemből lesz a kisbaba. Fontos ilyenkor elmondani, hogy ilyet csak férj és feleség csinálhat, ahogy apa is ilyet csak anyával csinál, mert őt szereti úgy, ahogy senki más, és ennek mindketten örülnek” – hangsúlyozzák a könyv szerzői. ♦

## KÉRDÉSEK, AMELYEKET TEGYÜNK FEL MAGUNKNAK, HA A SZEXUÁLIS NEVELÉSRŐL VAN SZÓ

Forrás: Unicef

- 1. Mikor hallottam először a szexualitásról? Voltak olyan filmjelenetek vagy könyvrészletek, amik erről szóltak, és én láttam vagy olvastam őket gyerekként? (Nem feltétlenül pornófilmre vagy pornográf irodalomra gondolunk itt, hanem sima játékfilmek csókjeleneteire, ágyjeleneteire, regényekre és hasonlókra.)**
- 2. Ki beszélt nekem először a szexualitásról? Az iskolában voltak olyan gyerekek, akik sokkal többet tudtak a témáról, és ezt meg is osztották a többiekkel?**
- 3. Kaptam valamilyen kiegészítő segítséget ahhoz, hogy a témát fel tudjam dolgozni? Voltak erről szóló, gyereknyelven íródott könyveim? Emlékszem bármilyen hasznos anyagra, amit ezzel kapcsolatban kaptam vagy láttam valahol?**
- 4. A fenti jellemzők közül mi az, ami egyértelműen rossz ötlet, rossz tapasztalat volt, amit máshogy csinálnék szülőként? Hogyan tudnék rajta változtatni, hogy az én gyerekemnek ez másfajta élmény legyen? Van-e ráhatásom, vagy tudok-e megelőző intézkedéseket tenni, esetleg csökkenteni a negatív hatásokat?**
- 5. A fenti jellemzők közül mi az, ami jó emlékként, hasznos tapasztalatként maradt meg, amit szeretnék továbbvinni szülőként? Hogyan és mikor tudnám ezt beilleszteni a hétköznapjaimba?**



SZÖVEG –  
SZÉKELY BALOGH SZILVIA

# ALTATÁSI LECKÉK

## KEZDŐKNEK ÉS HALADÓKNAK

A jó szülő ismerve a kipihent, kiegyensúlyozott, életvidám gyerek.  
Hogy ez így is legyen, íme a legfontosabb szabályok:

◆ Éljétek meg együtt, közösen az álombamerülés csodálatos élményét!  
Hallgass a körülötted élők tanácsaira! A bölcs ember merít mások tapasztalatából.  
Csakis arra hallgass, amit a szíved sugár!  
Relaxálatok közösen!  
A gyermek fusson sokat alvás előtt, hogy csak beledőljön az ágyba!  
Tanítsd meg neki, hogyan kell egyedül elaludni!  
Olvass neki Ulysseszt!  
Adjál neki pálinkás kenyeret! Ha nem, hát jöhet a mákos guba!  
Bármiféle nyugtató hatású szer használata szigorúan tilos! A citromfűtea is ide tartozik. Kissé feszültnek tűnsz. Igyál inkább valami te, az majd ellazít!  
Olvass el egy szakkönyvet! Jajj, azt pont ne, amit a kezeden tartasz! Borzalmas tanácsok vannak benne.  
Mindennek alapja a szigorú rendszer. Az esti rutinon sose változtassatok!  
Fordulj hozzá válaszkészen, mindent csináljatok igény szerint!  
Búgjal mély hangon, kitartóan!  
A hajszárító és a porszívó jó barátod.  
Sírjon csak! Erősödni kell a tüdejének.  
Sose hagyj sírni! Örökre kötődési problémái lesznek.  
Vigyázz, nem egészséges, ha a fark csóválja a kutyát!  
Minden este ülj egy kicsit távolabb az ágyától, mígnem egy este már be se kell menned!  
Bújj hozzá, sose hagyj magára!  
Légy oposszum, tessed megad halottnak!

Mesélj neki a munkádról! Az elég altató hatású.  
Sose vigyél be munkát a hálóba!  
Hadd süssön a nap a szemébe, kénytelen lesz becsukni.  
Ha nincs nap, mert éjszakai altatás van, helyettesítsd valami erőteljes fényforrással!  
Használj LED-lámpalázas macskás éjszakai fényt!  
Megéri minden forintját! (Látogass el honlapunkra: [www.ledlampalaz.hu/](http://www.ledlampalaz.hu/))  
Mantrázz latinul! Imádkozzatok együtt! Vagy imádkozz sűrűn egyedül, hátha meghallgatásra találsz!  
Milyen altatás? Jóéjtpuszi, és már alszik is. Végig. Egész éjszaka.  
Ha már lefeküdt a gyermek az ágyába, ne engedj többet kikelni!  
Ha már lefeküdt a gyermek az ágyába, és megitta az utolsó pohár esti vizet, ne engedj többet kikelni!  
Ha már lefeküdt a gyermek az ágyába, megitta az utolsó pohár esti vizet, és megkerült az alvós állata, ne engedj többet kikelni!  
Na jó, a pisi tényleg nem tréfadolog!  
Legyen változatos altatódal-repertoárod!  
Énekeld ugyanazt az egy dalt végtelenítve.  
Sose gondold arra, hogy ez holnap kezdődik előlről!  
Ha valamiért ezek után sem sikerül elsajátítanod az altatás művészetét, a következő oldalra lapozva tornagyakorlatokat, nyújtó feladatokat találsz, amelyek kifejezetten a gyerekágyban elaludt szülők meggyűrt izmaira lettek kifejlesztve.

Kitartó gyakorlást! ◆



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# APAMŰHELY

Minden apának jó, ha van egy helye, ahol lehet magányosan, senki által sem zavartatva dolgozni. Egy pince, egy garázs, egy sufni a hátsó kertben. Ahol elmélyülten bütykölhetünk anélkül, hogy megzavarnának. Ez az a hely, ahol megjavítjuk az elromlott tárgyakat, és a nagy művek is készülnek. Néha hosszabb időre elvonulunk, mint Krisztus a pusztába, hol van apa, kérdezik a gyerekek, még mindig a műhelyben, vacsorára biztos jönni fog. De miért van ilyen nagy szükségünk erre?

◆ Mert a belső világunkat is ezekben az oroszlánbarlangokban farigcsáljuk. A gyengeségeinket, a beteljesületlen vágyainkat. Forgatjuk, kalapáljuk, próbálunk belőlük valami formásat készíteni. És nagyon nem szeretnénk, ha mások szeme elé kerülnének, míg mi magunk nem kezdünk velük valamit. Ahogy egy félig kész, lábatlan széklet sem szívesen teszünk a nappaliba. De bármennyire is egyedül akarunk dolgozni, elkerülhetetlen, hogy a gyerekeink egyszer felnőnek, és bekopognak az ajtón.

Ilyenkor kétféleképpen dönthetünk. Az egyik, hogy kulcsra zárjuk az ajtót belülről, és kikiabálunk, hogy mindjárt jövünk. Mert ha megtudnák, hogy amit ők eddig láttak az apjukból, az csak a jéghegy csillogó, fehér csúcsa, akkor minden tekintélyünket elvesztenénk. Onnantól hiába próbálnánk rávenni őket bármire: hisz hogyan is várhatnánk el, hogy rendet tartsanak a szobájukban, ha bennünk egymás hegyén-hátán állnak a penészes dobozok? Nem beszélve a súlyról, amelyet a vállukra tennénk. Mert ha legbelül még az apád is egy elesett, gyenge ember, akkor kire számíthatsz az életben?

De ki is tárhatjuk a műhely ajtaját sarkig, és felkapcsolhatjuk a villanyt, mint egy tárlatvezető. Tessék fiam, nézz csak körbe nyugodtan. Azon a polcon a függőseim vannak, próbálok minél ritkábban levenni őket. Alattuk a múltban elkövetett hibáim, jobb oldalt azok, amelyeket valamennyire sikerült kijavítanom, a baloldaliakon még dolgozom. Azt a dobozt az apám műhelyéből hoztam el, csak még nem mertem kinyitni, szerintem egy gyerekkori trauma van benne. Ott a sarokban egy félig kész asztalt látsz, próbálok egyenlő hosszúra farigcsálni a lábait: házasság, gyerekek, imádság, munka, hogy a lapja vízszintes legyen, és kényelmesen tudjunk majd enni róla. Ez a műhelyem, itt készülök én. Nézz körbe, és kérdezz bármit, szívesen válaszolok.

Bármelyik utat választjuk is, egyet érdemes fejben tartanunk: ha akarjuk, ha nem, a műhely kulcsát a gyerekeink fogják örökölni. Tehát előbb-utóbb úgyis benyitnak. És egyáltalán nem mindegy, hogy ott vagyunk-e mellettük abban a pillanatban. ◆



# Külön lehet-e választani a munkát és a családi életet?

Életünk két meghatározó területe a munka és a család, amelyek összeegyeztetése sokunknak okoz kihívást, emellett számos nehézség forrása is lehet. Az utóbbi két évben a koronavírus-járvány miatt elterjedt otthoni munkavégzés pedig még inkább összemosta a két területet. A Hungarostudy 2021 vizsgálata, amelyet a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért és a Semmelweis Egyetem közösen készített, arra is kereste a választ, hogy a koronavírus-járvány hogyan befolyásolta a válaszadók munkaerőpiaci helyzetét, és hogy az emiatt történt változások milyen hatással voltak a családok, az egyének életére.

◆ A Hungarostudy lakossági felméréseket Kopp Mária és Skrabski Árpád indították el még 1988-ban, amelyet többször megismételtek. A kutatássorozatban azt vizsgálták, hogyan befolyásolják a testi-lelki egészséget a pszichológiai és szociális tényezők. Az eredmények számos hazai és nemzetközi kutatást indítottak el a témában, és világhírű kutatóvá tették Kopp Máriát, akinek tiszteletére a 2022-es év (születésének 80., halálának 10. évfordulója) Kopp Mária Év lett.

A munkahelyi és a családi szerepek összeegyeztetéséből adódó nehézségekről végzett kutatást csaknem ezer, 18 és 40 év közötti magyar nő és férfi bevonásával végezték. A munkahely-család konfliktus az úgynevezett szerepkonfliktusok egyik formája, amikor az embernek olyan feladatokat kell egyszerre elvégeznie, amelyeknek a megoldásai egymást nehezítik. Kialakulásában három dolog játszik szerepet: a szocio-demográfiai és a munkahelyi tényezők, mint a nem és a kor vagy a partner megléte, a munkaterhelés mértéke, valamint a családi háttér, például az eltartottak száma, a pénzügyi helyzet vagy a családi támogatás.

A munka-család konfliktus lehet a munkából származó család-konfliktus és a családból származó munka-konfliktus is. A megkérdezett magyarok életében inkább az előbbi van jelen – körülbelül ötből négyen haza szokták vinni a munkahelyi stresszt. A felmérés eredményei szerint ez meglepő módon sokkal inkább a gyermektelenekre igaz: a munka-család konfliktus közel kétszer nagyobb eséllyel fordul elő azoknál, akiknek nincs saját gyermeke. A pandémia megnövelte ennek előfordulását: a járványhelyzet okozta munkaerőpiaci változások másfélszer gyakrabban váltottak ki konfliktust a magánéletben. A gyermektelen párok esetében a feszültségnövelő hatás nagyobb volt, mint a gyermekeseknél, mind a munkából származó család-konfliktust, mind a családból, magánéletből származó munka-konfliktust tekintve.

## IDŐZSONGLÓR KERESTETIK

A munkahely-család konfliktusnak három típusa van: az időhiány, a stressz és a magatartásformák miatti konfliktus. Az általam kérdezett fiatal felnőtteknél főleg az okoz problémát, hogy nem tudnak elég minőségi időt



tölteni a gyerekekkel, ami miatt gyakran éreznek lelkifurdalást. Szilvia és férje, Zoltán változó munkarendben dolgoznak. Beosztásuk összehangolása állandó stresszforrás, és sok logisztikát igényel, hogy valaki mindig foglalkozzon a gyerekekkel. „Van, hogy a hét közepén jelzik, hogy szombaton be kell mennie a férjemnek, amikor én is dolgozom, így kuncsoroghatok a főnökömnél, hogy aznap engedjen el” – mondja Szilvia. Olgáéknál a munka miatti korán kelés okoz sok feszültséget: párjával reggel nyolcra járnak be dolgozni, és ahhoz, hogy előtte mindhárom gyereüket ki tudják tenni az óvodában és az iskolában, már fél hatkor talpon kell lenniük.

A háromgyerekes Iona szerint képtelenség egyszerre ennyi területen helytállni. „A munkahelyemen nem tudtam csak a munkámra koncentrálni, ott is az otthoni szervezési dolgok jártak a fejemben, hazaérve pedig a munkahelyi feladatoktól nem

tudtam elszakadni” – meséli. Emiatt a férjével úgy döntöttek, pár évig inkább főállású anya lesz. Kicsit szűkebbre kellett húzniuk a nadrágszíjat, de azóta nyugodtabb és türelmesebb a gyerekekkel is, ha pedig megbetegsznek, nem kell szabadságot kérnie.

### A MEETINGEN BEFIGYEL EGY GYEREKFEJ

A kutatásban a válaszadók közül körülbelül ötből három számoltak be családból származó munka-konfliktusról. Noémi gyermeke féléves korában ment vissza dolgozni, jelenleg otthonról végzi a munkáját, ez azonban nem túl kényelmes számára. „A meetingek során a háttámon lóg a gyerek, vagy a háttérben veszekedik a testvérével. Bár a kollégáim megértőek, mégis ezektől úgy érzem, nem vagyok elég professzionális” – mondja.

A koronavírus-járvány következtében a fél ország kénytelen volt home office-ba vonulni, ami miatt még vékonyabbá vált a határ a munka és a magánélet között. Éva is otthonról dolgozik, a munkáltatója már a világjárvány előtt engedélyezte neki a home office-t. Hatalmas segítség számára ez a lehetőség, mert így egyszerűbb a családot és a munkát összeegyeztetni.

### FELFORGATTA AZ EMBEREK ÉLETÉT A COVID

A koronavírus-járvány a megkérdoztetek csaknem 30 százalékanak változtatta meg a munkaerőpiaci helyzetét és munkakörülményeit. Sokan (39%) tértek át home office-ra, és ugyanennyien számoltak be arról, hogy módosult a munkaidejük. Az énekesnő Audrey a Covid előtt kizárólag a zenélésből élt, így életét teljesen felforgatta a járványhelyzet. Mivel elmaradtak a fellépései, más állást kellett keresnie, közgazdász végzettségével azonban csak több hónap után sikerült elhelyezkednie. „Az első év borzalmas volt: minden tartalékomat feléltem” – emlékezik vissza erre az időszakra. Amióta ismét lehet zenés rendezvényeket tartani, azóta újra ad koncerteket, de a jövő bizonytalansága miatt úgy döntött, a zenélés mellett megtartja 8 óras munkáját is, mert nem lehet tudni, meddig lesz az életünk része a járvány, vagy hogy jön-e helyette valami más.

A felmérés eredményei ugyanakkor azt mutatják, a járványhelyzet miatti megváltozott munkaerőpiaci helyzet nem befolyásolta jelentősen a családi kapcsolatokat. Audrey például éppen a szerettei segítségével tudta átvésszeli a munka nélkül töltött hónapokat.

Ahogy pedig a megkérdoztetek is beszámoltak róla, az otthon és a munkahely nemcsak a konfliktusok színtere lehet, sőt, éppen ellenkezőleg, sokkal inkább a másik terület okozta stressz előli menedék is. ♦